

حزم طعام برنامج Missouri WIC للأمهات والأطفال

6 إلى 11 شهراً	4 إلى 5 أشهر	1 إلى 3 أشهر	من الولادة حتى 1 شهر	خيارات الرضاعة
<p>حليب الذي 24 اونصة من حبوب الأطفال حتى 64 برطماناً من فواكه وحضراءات الأطفال حتى 31 برطماناً من أنواع اللحوم الخاصة بالأطفال</p> <p>5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 2 رطل جبن 2 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني 30 اونصة سمك معلب شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>رضاعة طبيعية * وما لا يزيد على 4 علب الحليب الصناعي البودرة** ** وما لا يزيد على 4 علب الحليب الصناعي البودرة** و ما لا يزيد على 5 علب الحليب الصناعي كل يوم (حتى 13 اونصة من الحليب الصناعي كل يوم) 24 اونصة من حبوب الأطفال 32 برطمان فواكه وحضراءات للأطفال</p>	<p>5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 2 رطل جبن 2 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني 30 اونصة سمك معلب شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>رضاعة طبيعية * وما لا يزيد على 4 علب الحليب الصناعي البودرة** و ما لا يزيد على 5 علب الحليب الصناعي كل يوم (حتى 15 اونصة من الحليب الصناعي كل يوم)</p>	<p>5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 2 رطل جبن 2 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني 30 اونصة سمك معلب شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>رضاعة طبيعية * وما لا يزيد على 4 علب الحليب الصناعي البودرة** و ما لا يزيد على 5 علب الحليب الصناعي كل يوم (حتى 13 اونصة من الحليب الصناعي كل يوم)</p>	<p>5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 2 رطل جبن 2 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني 30 اونصة سمك معلب شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>رضاعة طبيعية هي كل ما تحتاجينه لكي يتكون الحليب في ثديك رضاعة طبيعية جزئياً</p>	<p>يحصل الطفل كل شهر على:</p> 
<p>4.5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 1 رطل جبن 1 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>* وما لا يزيد على 7 علب الحليب الصناعي البودرة** 24 اونصة من حبوب الأطفال 32 برطمان فواكه وحضراءات للأطفال 21-20 اونصة حليب صناعي كل يوم</p>	<p>4.5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 1 رطل جبن 1 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>* وما لا يزيد على 7 علب الحليب الصناعي البودرة** 24 اونصة من حبوب الأطفال 32 برطمان فواكه وحضراءات للأطفال 21-20 اونصة حليب صناعي كل يوم</p>	<p>4.5 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 1 رطل جبن 1 ذيذة بيض 3-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل تورتيلا أو خبز قمح كامل 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * 18 اونصة زبدة فول سوداني شيك فواكه وحضراءات بقيمة 10 دولارات</p> <p>براي ساختن منبع شير مادر، تغذية كامل نوزاد از شير مادر در ماه اول توصيه می گردد. به مادر غذاي مناسب برای شير دادن کامل به نوزاد، می رسد.</p>	<p>تحصل الأم كل شهر على:</p> 	<p>رضاعة طبيعية جزئياً</p>
<p>الأم لم يدّع لها الحصول على المزايا.</p>	<p>حتى 10 علب من الحليب الصناعي البودرة** 29-30 اونصة حليب صناعي كل يوم</p>	<p>حتى 9 علب من الحليب الصناعي البودرة** 27-26 اونصة حليب صناعي كل يوم</p>	<p>حتى 9 علب من الحليب الصناعي البودرة** 27-26 اونصة حليب صناعي كل يوم</p>	<p>تحصل الطفل كل شهر على:</p> 
<p>18 اونصة من زبدة الفول السوداني هي أيضاً أحد الخيارات بدلاً من الفول الجاف أو المعلب للسيدات اللاتي لا ترضعن رضاعة طبيعية. * فاصولياء بيضاء أو فاصولياء بني أو فول أو فاصولياء حمراء.</p>	<p>3 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 1 رطل جبن 1 ذيذة بيض 2-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * شيك فواكه وحضراءات بقيمة 8 دولارات</p>	<p>3 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 1 رطل جبن 1 ذيذة بيض 2-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * شيك فواكه وحضراءات بقيمة 8 دولارات</p>	<p>3 غالون حليب - متشود حتى 2% 1 علبة من الحليب المبخر 1 رطل جبن 1 ذيذة بيض 2-46 اونصة 12 اونصة عصير (معلب أو مجعد) 36 اونصة حبوب 1 رطل فول جاف أو * 4 علب فول - 16 اونصة * شيك فواكه وحضراءات بقيمة 8 دولارات</p>	<p>تحصل الأم كل شهر على:</p>

مزايا الرضاعة الطبيعية للطفل

حليب الثدي:

- يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها طفلك خلال السنة الأولى من عمره.
- يتغير لكي يفي بالاحتياجات المتغيرة للطفل في مرحلة النمو.
- يقي من الأمراض مثل عدوى الأذن والجهاز التنفسى.
- يقل احتمال الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ عند الأطفال (SIDS).
- يقل احتمال الإصابة بالحساسية والربو والسكري وبعض أنواع السرطان عند الأطفال.
- سهل الهضم، ولهذا فإن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية تكون معاناتهم من الغاز والمغص والتقيؤ والإسهال والإمساك أقل من الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية.
- يدعم النمو الأمثل للمخ – الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أكثر ذكاءً من الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية.

مزايا الرضاعة الطبيعية للألم

الرضاعة الطبيعية:

- لا تحتاج إلى تجهيز.
- تكون متاحة دائمًا.
- توفر المال.
- تساعد على فقد الوزن الذي يكتسب أثناء الحمل.
- تساعد على عودة الرحم إلى الحجم الطبيعي وتقليل التزيف بعد الولادة.
- من الممكن أن تقل احتمال الإصابة بهشاشة العظام وسرطان الثدي وسرطان المبيض.
- تنشئ رابطة خاصة بينك وبين طفلك.



نصائح للرضاعة الطبيعية الناجحة

- حاولي إرضاع طفلك في غرفة الولادة في أسرع وقت ممكن.
- حافظي على جعل طفلك ملتصقاً بك بقدر المستطاع.
- تساعد الرضاعة الطبيعية المبكرة والمتكررة على تكون الحليب في ثديك بكمية تكفي لإشباع احتياجات طفلك.
- أرضعي طفلك كلما أراد ذلك، 8 إلى 12 مرة في اليوم.
- تجنبي استخدام زجاجة الرضاعة والスكّاتة حتى تتعلمي الرضاعة الطبيعية أنت وطفلك.
- تجنبي مكمّلات الماء والحليب الصناعي. الرضاعة الطبيعية هي كل ما يحتاجه طفلك.
- الرضاعة الطبيعية يجب أن لا تكون عملية مؤلمة. إذا كنت تعانيين من الألم يجب أن تطلب المساعدة عليك بالاسترخاء والاستمتناع بطفلك!

لماذا لا تقدم Missouri WIC أي دعم للحليب الصناعي في الشهر الأول؟

الرضاعة الطبيعية هي كل ما يحتاجه طفلك خلال السنة الأولى من عمره. الشهر الأول هو الشهر الذي تتّعلمين فيه أنت وطفلك كيفية الرضاعة الطبيعية، وهو الشهر الذي ينكون فيه الحليب في ثديك. تقديم الحليب الصناعي للطفل من الممكن أن يقلل كمية الحليب في ثديك ويعودي إلى الفطام المبكر. يهدف برنامج WIC إلى نجاح جميع السيدات في الرضاعة الطبيعية المستمرة. تذكر أن الرضاعة الطبيعية تتوقف على العرض والطلب. كلما أرضعت طفلك كلما كان لديك حليب أكثر في ثديك.



www.dhss.mo.gov/wic